

10 Outils importants pour l'amélioration de la CP



Réalisé par : Nada El Khaldi

**Sous l'encadrement de : M.Madani
Mohamed**

Sommaire

-
- *L'application de nutrition*
 - *Elément de composition corporelle*
 - *Pèse aliment*
 - *Ruban mètre (tour de taille)*
 - *Pèse personne(poids)*
 - *L'IMG*
 - *L'IMC*
 - *Flexomètre(flexion du tronc en position assise)*
 - *Tapis(Saut horizontal sans élan)*
 - *Chronomètre (test de gainage)*
 - *Test navette*
 - *Fiche Excel*
-
-

L'application de nutrition :fat secret

FatSecret est une application que vous pouvez installer gratuitement sur votre iPhone ou bien sur votre smartphone Android ou Windows Phone.



Cette application s'adresse à tous ceux qui surveillent leur ligne car elle permet de garder une trace de son alimentation, avec un comptage précis des calories ingérées.

Une fois l'appli téléchargée, il vous suffira de dégainer votre téléphone **pour savoir combien de calories il y a réellement dans tel ou tel aliment**, plat ou en-cas qui vous tente...

Plus qu'un simple compteur de calories, cet outil vous permet aussi de mieux vous rendre compte de ce que vous mangez au cours de la journée grâce à la fonctionnalité **journal alimentaire**.

- cette application est très efficace elle permet de calculer le total de calories consommé par la personne et elle m'aide à mincir.

Pèse aliment

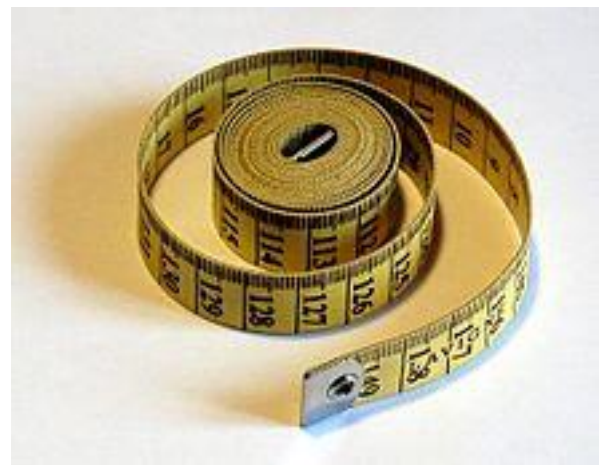
Le pèse aliment est un instrument de mesure qui consiste à indiquer ou à donner le poids des aliments consommés. Cela nous servira d'une façon ou d'une autre dans la connaissance des calories .



Ruban mètre :

Un **mètre ruban** ou **ruban à mesurer** est un instrument de mesure formé d'une règle graduée flexible et pouvant s'enrouler, ce qui rend son transport très aisé. Il permet également de mesurer des surfaces courbes.

Et pour la mesure du tour de taille , on aura besoin du mètre afin d'estimer la quantité de tissu adipeux intra-abdominal entourant les viscères à l'intérieur de la cavité abdominale .Le tour de taille doit être inférieur à



88cm pour la femme et pour l'homme il doit être inférieur à 102cm.

- On ce qui concerne mon tour de taille il est de 64cm ,l'année dernière était de 69cm.

Pèse personne

Le **pèse-personne** est un type de balance destiné à indiquer la masse d'une personne debout, immobile sur un plateau. Les pèse-personne modernes sont en réalité des dynamomètres : ils mesurent le poids d'une personne qu'ils affichent en unité de masse(kilogramme, stones ou livres...)

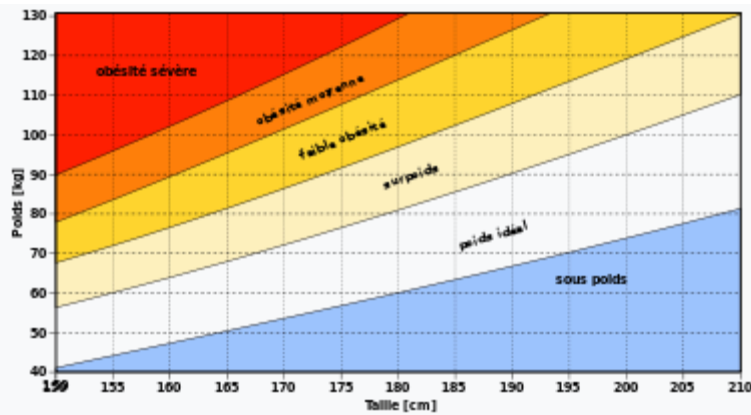


Pèse personne électronique

- Mon poids personnel est de 52 kgs, mais le problème que je constate c'est qu'il y a toujours une différence dans cette valeur , du coup parfois je trouve 52 kgs parfois 53kg s ... Pour cela il est préférable d'avoir un pèse personne électronique car il donne plus de précision.

L'INDICE DE MASSE

CORPORELLE



Graphique de l'indice de masse corporelle.

L'**indice de masse corporelle (IMC)** est une **grandeur** qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Inventé par **Adolphe Quételet**, scientifique **belge** et fondateur de la **statistique** moderne, cet indice est donc appelé aussi l'**indice de Quételet**.

Il se calcule en fonction de la **taille** et de la **masse corporelle**. Il a été conçu, au départ, pour les adultes de 18 à 65 ans, mais de nouveaux diagrammes de croissance ont vu le jour au cours des dernières décennies pour les enfants de 0 à 18 ans. Dans les deux cas, il constitue une indication et intervient dans le calcul de l'**indice de masse grasse (IMG)**.

Et la méthode la plus facile pour calculer l'IMC est :

$$\frac{\text{poids}}{\text{taille} * \text{taille}}$$

Mon IMC est de 20.36kg/m²

L'IMG

L'indice de masse grasse (IMG) est un indice, exprimé en pourcentage, qui permet de juger de la proportion de tissus adipeux d'une personne adulte. Il prend compte de la disproportion entre la masse de graisse et celles des muscles.

Notre corps contient environ 15% à 30% chez les femmes et de 10% à 25 % chez les hommes.

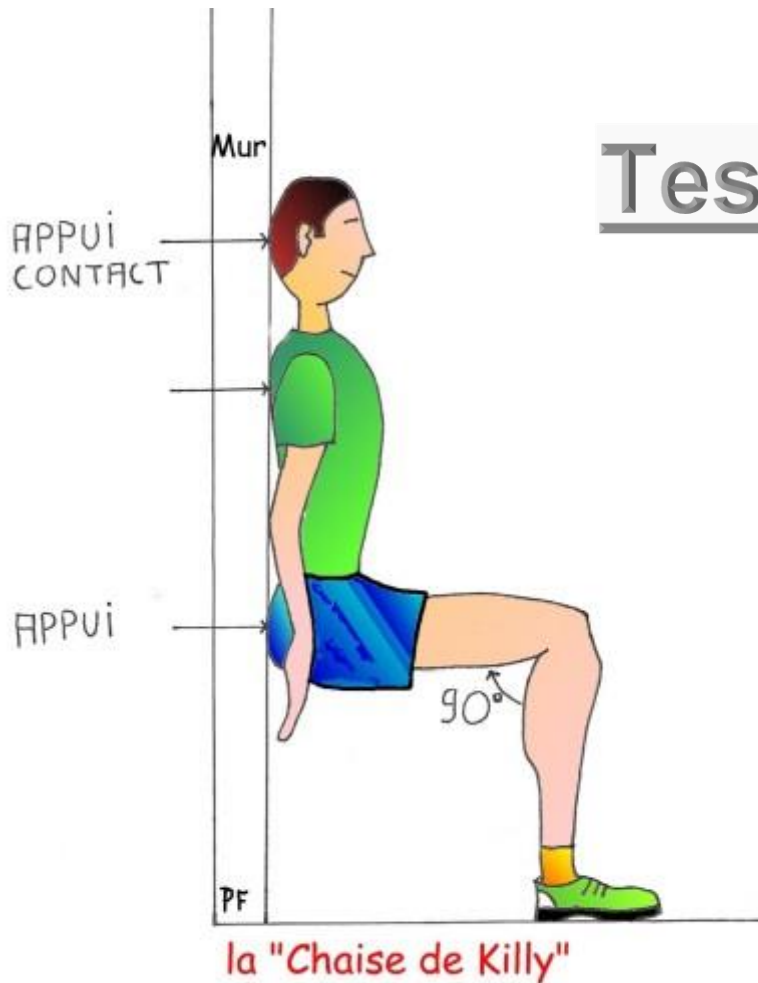
La meilleure formule pour calculer ce dernier est :

$$IMG=(1.2*IMC)+(0.23*age)-(10.8*S)-5.4$$

Mon IMG est de : 23.35%

Ce qui signifie que je n'ai pas assez de graisse.

Test killy



But : tester l'endurance des membres inférieurs.
Entraînement idéal avant la reprise des sports d'hiver.

Position : coller la tête au mur , les bras le long du corps en position assise dos au mur, les jambes à angle droit. Le test consiste à tenir la position le plus longtemps possible. Il s'arrête lorsque le sujet se lève, décolle la tête du mur ou s'écroule.

Et pour réaliser ce test on aura besoin d'un chronomètre pour savoir le temps réalisé par chaque personne .

Saut horizontal sans élan

L'objectif de ce test est de sauter le plus loin possible sans prendre son élan. L'élève entraîne ainsi sa force explosive.



Les élèves sautent aussi loin que possible sans élan. Ils n'ont pas le droit de dépasser la ligne de départ et ont six essais. L'enseignant retient le meilleur score.

**Pour réaliser ce test on aura besoin d'un
décamètre , 2 tapis .**

**Et ce que j'ai constaté lors de la
réalisation de ce test , c'est la majorité de
la classe a une faible force musculaire
des membres inférieures**

FLEXOMÈTRE (FLEXION DU TRONC EN POSITION ASSISE)

DESCRIPTION :

Les élèves se groupent par 2 : le premier se place en position assise, membres inférieurs tendus et joints, les pieds placés verticalement en appui sur le montant



vertical du flexomètre ; le second place une main sur les genoux de l'évalué pour noter une éventuelle flexion qui, le cas échéant, arrêtera la mesure.

- > Au signal de l'évaluateur, le sujet assis fléchit le tronc pour porter ses mains, jointes l'une sur l'autre, le plus loin possible vers l'avant en les faisant glisser sur la règle, sans saccade ni geste rapide.
- > La position maximale sur la règle doit être maintenue pendant trois secondes. à aucun moment les genoux ne doivent marquer la moindre flexion.
- > Pour enregistrer le résultat, il convient de réaliser deux essais. Le meilleur d'entre eux est pris en compte.
- > Le résultat est enregistré lorsque les mains sont tendues sur la règle vers l'avant pendant trois secondes. Lorsque l'extrémité du majeur se situe entre deux graduations de la règle, enregistrer la graduation supérieure.

OBJECTIFS :

Se fléchir le plus possible et maintenir la position 3 secondes

TERRAIN ET MATÉRIELS :

Flexomètre : Base : L 30 x l 30 x h 25 cm ; Règle plate graduée de 0 à 50 cm, la graduation 0 se situant côté genoux, la graduation 20 au niveau des pieds (sur l'arrête de la base) .

- > Fond du flexomètre appuyé contre un plan vertical (mur).
- > Outils de saisie et de traitement des résultats .

Fiche Excel

Cette fiche est sous forme d'un calculateur qui permet de calculer automatiquement les calories dans chaque ingrédient. Elle contient aussi une liste des aliments qui présente le total des calories dans chacun de ces derniers

TEST DE LEGER - BOUCHER OU COURSE NAVETTE (1985)



Interet(s) du test : Ce test permet de déterminer la [VMA](#) (vitesse maximale aérobie), c'est la vitesse au-delà de laquelle la part d'énergie fournie par le système anaérobie devient de plus en plus importante.

Descriptif du test :

Principe : Entre 2 lignes espacées de 20 m , courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les min .

Matériel : Une piste de 400m, des plots tous les 20 m, un magnétophone avec une cassette de test (disponible dans les magasins spécialisés).

Principe : C'est une épreuve progressive de course elle permet de déterminer la VMA. Il s'agit de courir autour d'une piste de 200, 300, 400 mètres étalonnée tous les 20 mètres. Le VO2 Max. est prédit à partir de l'équation suivante :

$$Y = 14,49 - 2,143x + 0,00324x^2$$

Y est le VO2 Max. exprimé en ml. mn⁻¹ Kg et X la vitesse atteinte au dernier palier réalisé exprimée en km/h.

Déroulement : Les participants sont répartis, par deux en général, en face de chaque plot. La cassette se met alors en route et les participants doivent se retrouver en face du plot suivant au moment où retenti le bip sur la cassette et cela à chaque bip. Un cycliste peut donner le rythme en suivant les bips grâce au magnétophone. Chaque palier dure environ 2' et l'allure est augmentée à chaque palier de 1 km/h. Le premier palier correspond en général à une vitesse de 7 à 8 km/h. Il n'est donc pas nécessaire d'effectuer un échauffement. Celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers.

Lorsque le sujet n'est plus en concordance avec le bip et le plot il a alors atteint sa VMA. Il doit alors s'arrêter et repérer le palier auquel il est arrivé ainsi que le nombre de plots franchis après le dernier tour.

Evaluation:

Attention :

C'est un test de "maîtrise de l'inertie du corps et des appuis" car à chaque aller retour, il faut freiner à vitesse zéro et relancer sa masse.

Les sujets lourds ont plus de difficultés que les légers.

Bibliographie

- ❖ ***www.eps-bergpfad.fr***
- ❖ ***www.franceolympique.com***
- ❖ ***www.irbms.com***
- ❖ ***www.chronosports.com***
- ❖ ***Wikipédia***
- ❖ ***www.testlucleger.com***